

## Senken und Anheben eines Beines in Schulterlage

Körpermitte:

Bauchmuskulatur

Trainierender: Schulterlage und die Arme seitlich neben dem Körper. Das vom Partner fallengelassene Bein möglichst rasch abbremsen und nach oben zurück in die Ausgangsposition führen.

Partner: Steht aufrecht und hält die Beine des aktiven Teilnehmers ungefähr auf Hüfthöhe fest. Abwechslungsweise ein Bein fallen lassen.

**Achtung:**

Immer auf den Partner hören/eingehen (Intensität anpassen). Kein Durchhängen in der Hüfte (gespannte Position); Auflage auf den Schulterblättern und nicht auf dem Nacken.

**Erleichtern:**

Position nur halten (ohne Loslassen eines Beines).

**Erschweren:**

Zusatzgewicht an den Beinen.

**Variante:**

Fallengelassenes Bein für den Trainierenden unbekannt (nicht abwechslungsweise, Beine vom Partner in willkürlicher Reihenfolge losgelassen).

